

うちな〜むん

今月のテーマは「うちな一食べられる植物」です。
道端に生えている雑草は、毎日強烈な太陽にさらされていますが、元気に繁殖し、草刈が追い付かない勢いで、その驚異的な生命力に圧倒されます。
それを食せば、きっと私たちにも元気を分けてもらえるのでは？
調理法によっては、意外においしく頂けそうです(迷ったら天ぷらがオススメ)。
身近にある豊富な食材を、一度試してみてもいいでしょうか？



「おきなわの山野草料理と暮らし 季節を楽しむ」
伊芸/秀信 || 著 伊芸/敬子 || 著
出版者：沖縄出版
請求記号：K590 イ 所蔵館：中央館、石川館

「おきなわ野の薬草ガイド」
大滝百合子 || 著
出版者：ボーダーインク
請求記号：K499 オ
所蔵館：中央館、石川館、勝連館



「琉球薬草誌」
下地清吉 || 著
出版者：琉球書房
請求記号：K499 シ
所蔵館：中央館、石川館

「入門沖縄の薬草」
吉川敏男 || 著 出版者：ニライ社
請求記号：K499 ヨ
所蔵館：中央館、石川館、勝連館

